

# Groseillier à maquereaux

*Ribes uva-crispa* (22)

## Autres noms

Gadellier, pique-pou

## Milieu naturel

Haies, bois

## Origine

Europe du Nord

## Usages alimentaires

Les fruits sauvages sont plus savoureux que les cultivés. Cuits, ils accompagnent viandes et poissons. On en fait confitures et gelées, sirops, compotes, tartes et crumbles ainsi que d'excellents chutneys. Ils sont riches en vitamines A, B et C et en sels minéraux. Les feuilles jeunes et tendres peuvent être consommées en salades.

## Usages médicaux

Riches en pectines, les fruits ont un effet positif sur le cholestérol et la glycémie. La pectine serait également bénéfique contre certains types de cancers, notamment celui du colon et créerait une barrière physique qui protégerait les intestins des attaques microbiennes. Les groseilles sont une bonne source de potassium.

## Le saviez-vous ?

Son nom viendrait du fait que les anglais accompagnaient traditionnellement le maquereau d'une sauce aigre-douce à base de ces grosses groseilles.

## Récolte

 printemps  juin-août



## au sujet de ces fiches

Ce recueil de fiches introduit les espèces arbustives présentes dans le jardin-forêt du pavillon plantamour. Les informations qui y figurent ne sont données qu'à titre purement indicatif. Il ne s'agit pas d'un ouvrage d'identification.

Si la cueillette de fruits et de plantes sauvages est une activité extraordinairement enrichissante, elle demande l'observation de certaines règles, en particulier :

- identifier l'espèce avec une absolue certitude  
— notre flore comprend de nombreuses plantes toxiques ;
- ne prélever que la partie utile de la plante et ne pas piller le milieu ;
- éviter les sites pollués comme les bords de route ou les zones à bétail ;
- déposer les plantes fraîchement cueillies dans un panier ou un sac en tissu aéré ;
- laver soigneusement le fruit de sa récolte.

L'association décline toute responsabilité quant à la consommation de plantes sauvages.